

SONO COME MI VEDO”: Come costruiamo la nostra immagine corporea

13.11.2016 12:56



"Non vedersi è credere di non meritare che entri la luce in noi, e che ci faccia brillare"

Cosa vedi quando ti guardi allo specchio?

A nessuno è concessa una immagine fedele del proprio corpo, del viso che abbiamo e che ci esprime.

Anche di fronte ad uno specchio la nostra percezione non riuscirà a rendere le parti simmetriche del nostro corpo, destra e sinistra, perfettamente identiche. E questo fa sì che l'espressione che vediamo riflessa non sia esattamente la nostra espressione.

L'immagine corporea è un qualcosa di più complesso che il nostro corpo "costruisce", a prescindere dalla simmetria speculare. Ogni stato d'animo influenza tale immagine, il modo in cui vedo il mio viso, le mie forme, la gravità e il peso del mio corpo. Per questo a volte guardandoci allo specchio abbiamo la sensazione di essere leggeri, mentre talune altre ci sentiamo brutti, o a pezzi.

L'immagine del nostro corpo è anche suscettibile degli eventi fisiologici che segnano o hanno segnato il nostro corpo, come ad es. la malattia, la deformazione o amputazione di alcune sue parti.

Ed anche gli eventi esterni e l'ambiente che ci circonda lo investono continuamente, sotto forma di sguardi, gesti che vengono arricchiti da noi di connotazioni più o meno positive, più o meno cariche di riconoscimenti o disprezzo. Tale attribuzione di significato cambia anche con noi, in base alla nostra età, alla nostra educazione, ai nostri valori, per cui è possibile che in alcuni momenti della vita la nostra immagine corporea sia altamente idealizzata o al contrario disprezzata.

Gli eventi esterni, più o meno consapevolmente, hanno un impatto sullo sguardo che noi volgiamo verso noi stessi, tale da portarci a "vedere", e di conseguenza a sentire, alcuni aspetti del nostro corpo e ad escluderne e rifiutarne altri, fino a condurci alla conclusione che tali aspetti debbano essere respinti o rifiutati.

Non possiamo, tuttavia, prescindere dal confronto con il mondo esterno. La nostra immagine è strettamente legata alla relazione con gli altri e non possiamo costruire la nostra immagine corporea senza specchiarci in quella altrui.

Rifiutare di vederci con i nostri occhi è non entrare in contatto con i nostri mostri. Allontanarci dal nostro sguardo vuol dire "mostrificare" parti del nostro corpo.

Rifiutare parti di noi vuol dire che essi vengano non visti o rifiutati a priori anche dagli altri.

Non accettarsi è svendere al miglior offerente ciò che ci appartiene.

Non vedersi è credere di non meritare che entri la luce in noi, e che ci faccia brillare. L'ombra oscurerà le parti di noi e coprirà le nostre parti degne di valore.

In alcuni casi una immagine corporea distorta è parte di un problema più ampio legato all'autostima, o ad altri disturbi psicologici più gravi (ad es. quelli alimentari), in questi casi si riscontra un vero e proprio disturbo dell'immagine corporea.

Trovare un valido occhio esterno. La relazione che cura

Un occhio esterno è una risorsa a nostra disposizione per definire consapevolmente la nostra immagine corporea, in modo che corrisponda quanto più possibile alla realtà corporea obiettiva.

È bene che un occhio esterno sia "valido", ossia svincolato da pregiudizi. Solo così ci permette di fare i conti con le parti di noi rimosse al nostro stesso sguardo, perché dolorose o inaccettabili, o con le parti di noi svalutate e deformate dagli eventi fisiologici o psicologici, o ancora con le parti idealizzate.

Una relazione terapeutica diventa uno spazio neutro che ti sostiene nel guardarti con un occhio realistico.

LA NON ACCETTAZIONE vs. REALISTICO AVVICINAMENTO A SE'

La consapevolezza è rendere congruente ciò che è stato isolato dal tutto (dal nostro corpo), in altre parole è riappropriarsi delle nostre parti in ombra e/o gettate fuori da noi.

Mettere insieme è riprendere a suonare la nostra personale musica con i suoi ritmi e le sue estatiche vibrazioni, quelle che si armonizzano con la nostra originalità e che solo noi possiamo comporre, nessun'altro.

Benefici di percorso di consapevolezza

- Scoprire/riconoscere punti forti e deboli del proprio corpo.
- Imparare a sentire, giocare, provare piacere a partire dal contatto con il proprio corpo
- Stabilire obiettivi raggiungibili e realistici
- Capire e imparare a tollerare le cause del proprio scontento.
- Ridurre o eliminare i gap tra immagine ideale e reale del proprio corpo, ad es. integrare in una immagine positive le parti percepite come mostruose o degne di rifiuto

No ai sentimenti d'insoddisfazione e agli eccessivi timori!

Si all'espressione di sentimenti/percezioni, pensieri positivi nei confronti del proprio corpo!

Come prolungare gli effetti benefici?

- Ripetere spesso il bilancio dei punti di forza e debolezza del proprio corpo
- Continuare a trattare bene il proprio corpo
- Continuare a porsi obiettivi realistici
- Coltivare una relazione sana e duratura con il proprio corpo, come se si avesse a che fare con un partner con il quale occorre stabilire tempi e modi per stare bene insieme e divertirsi piacevolmente.
- Creare occasioni per godere il piacere associato alla cura del proprio corpo.
- Istituire una giornata dedicata a sé e al proprio corpo, ad es. il festival di 24 ore del mio corpo tutto mio.
- Continuare a dialogare mentalmente con il proprio corpo, accarezzandoti con frasi positive, apprezzanti e incoraggianti.